

**PERBEDAAN LAMA PERSALINAN MENGGUNAKAN  
TEKNIK *HYPNOBIRTHING* DAN TANPA TEKNIK *HYPNOBIRTHING***Sismeri Dona\*<sup>1</sup>, Nurul Hidayah<sup>1</sup>, Eva Novalia<sup>2</sup>AKBID Sari Mulia Banjarmasin  
STIKES Sari Mulia Banjarmasin

\*korespondensi Penulis sismeri\_dona@akbidsarimulia.ac.id

ISSN: 2086-3454

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Sekitar 90% penyebab kematian ibu adalah komplikasi obstetrik yang terjadi saat persalinan yang berlangsung lama. Salah satu upaya adalah dengan hypnobirthing.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan Menganalisis Perbedaan Lamanya Persalinan Menggunakan *Hypnobirthing* dan Tanpa Teknik *Hypnobirthing* di BPM Lasmitasari, SST Banjarbaru.

**Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan *True Experiment* menggunakan *Post test-Only Control Design*. Populasi penelitian adalah semua ibu yang bersalin sebanyak 30 sampel. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar partograf.

**Hasil :** Analisis dengan uji T Berpasangan 30 orang ibu yang bersalin diberikan teknik *hypnobirthing* 15 orang diperoleh nilai Signifikan 0,037 ( $p < 0,05$ ) dengan selisih -2,133 dan ibu yang bersalin tanpa *hypnobirthing* 15 orang diperoleh nilai Signifikan 0,041 ( $p < 0,05$ ) dengan selisih -2,133 terhadap lamanya persalianan. Berdasarkan data diatas bahwa terdapat perbedaan atau didapatkan nilai ( $P < 0,05$ ) Sehingga ada pengaruh pemberian teknik *hypnobirthing* pada ibu bersalin terhadap lamanya persalinan di BPM Lasmitasari, SST Banjarbaru.

**Simpulan :** Dari hasil penelitian ini maka bahwa ada pengaruh yang signifikan, teknik *hypnobirthing* terhadap lamanya persalinan.

**Kata Kunci:** Lamanya Persalinan, Teknik *Hypnobirthing*, Tanpa Teknik *Hypnobirthing*

**ABSTRACT**

**Introduction:** *approximately 90% of causes of maternal deaths occur during delivery due to obstetric complications is prolonged labor . One method is with hypnobirthing.*

**Objective:** *The objective of analyze The Length Difference Childbirth Without Using Hypnobirthing And Mechanical Hypnobirthing At BPM Lasmitasari, SST Banjarbaru.*

**Methods:** *This was a True Experiment use Post test-Only Control Design, The study population was all mothers delivered of samples 30. Sampling using technique was purposive sampling. Data Collecting using questionnaires and sheets partograf .*

**Result:** *Analysis with Paired T test . Of the 30 mothers delivered given hypnobirthing technique Significant values obtained 15 votes 0.037 (  $p < 0.05$  ) with the difference of -2.133 and mothers delivered without hypnobirthing 15 Significant values obtained 0.041 (  $p < 0.05$  ) with the difference of -2.133 to persalinan length . Based on the above data that there is a difference or get value (  $P < 0.05$  ) so there is the effect of the maternal hypnobirthing techniques on the length of labor at BPM Lasmitasari, SST Banjarbaru.*

**Conclusion:** *From these results it is that there is a significant effect, hypnobirthing techniques on the length of labor.*

**Keywords:** Duration of labor, Hypnobirthing techniques, Mechanical Hypnobirthing

**PENDAHULUAN**

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Pada proses ini terjadi serangkaian perubahan besar yang terjadi pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia disebabkan oleh adanya perdarahan, eklamsia, aborsi tidak aman (*unsafe abortion*), partus lama dan infeksi (Sadli, 2010). Persalinan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan tidak berjalan lancar sehingga lama persalinan lebih lama dari normal

atau terjadi partus lama. Faktor-faktor yang mempengaruhi lamanya persalinan meliputi faktor ibu, faktor janin, dan faktor jalan lahir. Partus lama merupakan persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primi dan lebih dari 18 jam pada multi (Mochtar, 2008).

*Hypnobirthing* merupakan sebuah paradigma baru dalam pengajaran melahirkan secara alami. *Hypnobirthing* merupakan metode relaksasi alamiah yang dipergunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu dalam proses persalinan (Harianto, 2011). Teknik ini

mudah di pelajari, melibatkan relaksasi yang mendalam, pola pernapasan lambat dan petunjuk cara melepaskan endorfin dari dalam tubuh (relaksasi alami tubuh) yang memungkinkan calon ibu menikmati proses kelahiran yang aman, lembut, cepat dan tanpa proses pembedahan (Azwar, 2013).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Nuraisyah S bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik *hypnobirthing* terhadap lamanya proses persalinan dengan nilai  $p=0,034$  dan didukung oleh penelitian Mahmudah bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* dengan lama persalinan dengan nilai  $p=0,011$ .

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Februari 2016 peneliti di BPM Lasmitasari, S.ST Banjarbaru ibu hamil yang melahirkan ditahun 2015 berjumlah 120 orang. BPM Lasmitasari,S.ST Banjarbaru merupakan salah satu BPM yang memberikan teknik *hypnobirthing* saat persalinan di

Kalimantan selatan tepatnya daerah banjarbaru. Dan *hypnobirthing* saat persalinan dapat mengurangi rasa nyeri, rasa takut dan cemas, ketegangan, mengurangi terjadinya komplikasi dan serta dapat mempercepat proses persalinan. Maka dari itu, peneliti ingin menganalisis perbedaan lamanya persalinan menggunakan *hypnobirthing* dan tanpa teknik *hypnobirthing*. Yang diharapkan dengan teknik *hypnobirthing* dapat menurunkan AKI dan AKB di Indonesia.

Dari beberapa penelitian tersebut maka dari itu saya tertarik mengambil judul Perbedaan Lamanya Persalinan Menggunakan Teknik *Hypnobirthing* dan Tanpa Teknik *Hypnobirthing* di BPM Lasmitasari, S.ST.

## **BAHAN DAN METODE**

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode *True Experiment* (eksperimen yang sebenarnya/benar-benar) karena dalam desain ini peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang

mempengaruhi jalannya eksperimen. Dengan demikian validitas internal dapat menjadi tinggi. Rancangan penelitian menggunakan *Posstest-Only Control Design*. (Emzir, 2009). Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. (Notoatmodjo, 2010)

Sampel pada penelitian ini semua ibu yang bersalin di BPM Lasmitasari, SST Banjarbaru. Untuk penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah sampel minimal penelitian eksperimen yaitu sebanyak 30 orang. Pengumpulan data dilakukan kepada ibu bersalin yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan pada saat proses pelaksanaan persalinan peneliti melihat Bidan memberikan teknik *hypnobirthing* yang sesuai dengan panduan *hypnobirthing*. Setelah itu peneliti

melakukan pengisian kuesioner dan memantau kemajuan persalinan dengan menggunakan patograf dari kala I sampai lahirnya bayi dan plasenta. Untuk ibu bersalin yang tidak menggunakan teknik *hypnobirthing* tetap dilakukan pengisian kuesioner dan memantau kemajuan persalinan dengan menggunakan patograf dari kala I sampai lahirnya bayi dan plasenta. Sehingga dapat dilakukan observasi apakah persalinan menggunakan teknik *hypnobirthing* ada perbedaan terhadap lamanya persalinan.

## HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi Umur Ibu bersalin yang menggunakan teknik *hypnobirthing* dan tanpa teknik *hypnobirthing* di BPM Lasmitasari, S.ST

Umur	Frekuensi(n)	Presentase(%)
< 20	1	3,3
20-35	26	86,7
>35	3	10,0
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa frekuensi terbanyak yaitu umur 20-35 tahun yang berjumlah 26 orang (86,7%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Lamanya Persalinan Menggunakan Teknik *Hypnobirthing* dan tidak menggunakan Teknik *Hypnobirthing* pada Ibu

Persalinan	Teknik <i>Hypnobirthing</i>	Tanpa <i>Hypnobirthing</i>
	Frekuensi(n) Presentasi(%)	Frekuensi(n) Presentasi(%)
Normal	15 100%	11 73,3%
Tidak Normal	0 0	4 26,7%
Total	15 100%	15 100%

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa frekuensi paritas ibu hamil yang bersalin normal menggunakan teknik *Hypnobirthing* dengan jumlah terbanyak yaitu 15 orang (100%) dan tidak menggunakan teknik *Hypnobirthing* dengan jumlah terbanyak bersalin normal yaitu 11 orang (73,3%).

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Lamanya Persalinan			
<i>Hypnobirthing</i>	,908	15	,126
Tanpa <i>Hypnobirthing</i>	,905	15	,114

Berdasarkan table 3 dapat dilihat bahwa hasil dari Uji *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa Asymp. Sig (2 – tailed) pada Kelompok A adalah 0,126 dan Kelompok B adalah 0,114 sehingga nilai Sig >0,05 artinya data yang didapatkan berdistribusi

normal. Oleh sebab itu uji statistiknya menggunakan uji T Berpasangan Hasil dari penelitian dapat disimpulkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4 Hasil Uji T Berpasangan Perbedaan Lamanya Persalinan Menggunakan *Hypnobirthing* Dan Tanpa Teknik *Hypnobirthing* di BPM Lasmitasari,SST Banjarbaru

		T-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Upper
Lamanya Persalinan	<i>Hypnobirthing</i>	2,187	28	,037	-2,133	4,131
	Tanpa <i>Hypnobirthing</i>	2,187	19,226	,041	-2,133	4,173

Berdasarkan hasil dari tabel 4 adalah hasil uji t berpasangan yaitu Kelompok A diberikan *hypnobirthing* 15 orang diperoleh nilai Signifikan 0,037 (p<0,05) dengan selisih -2,133 dan Kelompok B tanpa *hypnobirthing* 15 orang diperoleh nilai Signifikan 0,041 (p<0,05) dengan selisih -2,133 terhadap lamanya persalinaan. Dari 15 orang bersalin menggunakan *hypnobirthing* dan 15 orang tanpa *hypnobirthing* pada saat persalinan mengalami perbedaan lamanya proses persalinan dibandingkan dengan ibu bersalin tanpa *hypnobirthing*. Ada

mengalami perbedaan karena didapatkan nilai ( $P < 0,05$ ). Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh pemberian teknik *hypnobirthing* pada ibu bersalin terhadap lamanya persalinan di BPM Lasmitasari, SST Banjarbaru.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di BPM Lasmitasari, S. ST ibu yang bersalin dengan *Hypnobirthing* dan tanpa *hypnobirthing*. Di dapatkan hasil dari 30 orang ibu yang bersalin jumlah Umur 20-35 tahun sebanyak 26 orang (86,7%) dimana pada usia ini masih dalam tahapan reproduksi sehingga tingkat kematangan dan kekuatan seseorang lebih matang dalam berfikir maupun bekerja. Umur  $> 35$  tahun 3 orang (10,0%), dan ibu bersalin yang umurnya  $< 20$  tahun 1 orang (3,3%).

Hal ini sesuai dengan pendapat Huclok dikutip Nursalam (dalam A. Wawan dan Dewi M, 2011) bahwa semakin cukup umur dari usia 20-35 tahun di usia reproduktif karena pada usia ini secara fisik dan psikologi ibu sudah cukup

matang dalam menghadapi kehamilan dan persalinan, dalam berfikir dan bekerja. Berdasarkan data diatas bahwa umur 20-35 tahun memiliki jumlah yang paling banyak karena sebagian ibu bersalin sudah mengetahui teknik *hypnobirthing* sebelumnya karena dalam umur ini seorang wanita sudah memasuki usia dewa pada rentang umur 20-35 tahun yang dimana pola pikirnya sudah berkembang dengan baik dan dapat dilihat juga dari jumlah responden yang diteliti kebanyakan yang berumur 20-35 tahun.

Berdasarkan penelitian Nuraisyah S bahwa terdapat pengaruh yang signifikan tehnik *hypnobirthing* terhadap lama proses persalinan dengan nilai  $p = 0,034$  dan didukung oleh penelitian Mahmudah bahwa terdapat pengaruh *hypnobirthing* dengan lama persalinan dengan nilai  $p = 0,011$ .

Metode *hypnobirthing* dapat memberikan dukungan mental yang berdampak positif bagi keadaan psikis ibu, yang berpengaruh pada kelancaran proses persalinan. Pada

saat bersalin, hormon stres, seperti adrenalin, berinteraksi dengan reseptor-beta di dalam otot uterus dan menghambat kontraksi dan memperlambat persalinan sehingga ibu bersalin membutuhkan kondisi yang rileks dan nyaman. Saat kondisi tenang dan relaks, alam bawah sadar ibu akan mengatur keselarasan tubuh dan menghasilkan anestesi atau pembiusan yang alami pada ibu, yaitu hormon *endorfin*. *Hypnobirthing* terbukti efektif dalam untuk memberikan rasa nyaman pada saat persalinan

Dan dari penelitian yang dilakukan oleh Siti Malicha (2011), tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan dan lama proses persalinan pada ibu bersalin. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa metode *hypnobirthing* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin di Puskesmas Blooto, Kota Mojokerto tahun 2011 ( $p = 0,032 < 0,05$ ). Metode *hypnobirthing* juga berpengaruh

sangat signifikan terhadap lama proses persalinan ( $p < 0,05$ ), pada ibu bersalin yang mendapatkan perlakuan metode *hypnobirthing* mempunyai waktu proses persalinan yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu bersalin yang dilakukan asuhan sayang ibu.

Maka dari itu dari hasil penelitian sebagian besar ibu yang bersalin menggunakan teknik *hypnobirthing* dapat bersalin dengan normal dibandingkan dengan ibu bersalin tanpa diberikan teknik *hypnobirthing*.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dijadikan pengalaman dalam pembuatan karya tulis serta menambah pengetahuan dan wawasan untuk peneliti selanjutnya tentang perbedaan lamanya persalinan menggunakan teknik *Hypnobirthing* dan tanpa teknik *hypnobirthing*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Lasmitasari, S.ST tentang *Hypnobirthing*. Menyebutkan bahwa hasil penelitian mengenai lamanya persalinan menggunakan teknik

*Hypnobirthing* pada ibu yang bersalin di BPM Lasmitasari, S.ST dan didapatkan hasil 15 orang yang diberikan teknik *hypnobirthing* sebelum bersalin. Yang bersalin normal sebanyak 15 orang (100%) sedangkan yang bersalin tidak normal tidak ada 0 (0%). Berdasarkan data dari seluruh hasil penelitian mengenai ibu bersalin tidak menggunakan *Hypnobirthing* di BPM Lasmitasari, S.ST dan didapatkan hasil 15 orang yang tidak diberikan teknik *hypnobirthing* sebelum bersalin. Yang bersalin normal sebanyak 11 orang (73,3%) sedangkan yang bersalin tidak normal sebanyak 4 orang (26,7%). Dan dari penelitian yang dilakukan oleh Siti Malicha (2011), tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *hypnobirthing* terhadap tingkat kecemasan dan lama proses persalinan pada ibu bersalin. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa metode *hypnobirthing* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin di Puskesmas Blooto, Kota

Mojokerto tahun 2011 ( $p= 0,032 < 0,05$ ). Metode *hypnobirthing* juga berpengaruh sangat signifikan terhadap lama proses persalinan ( $p < 0,05$ ), pada ibu bersalin yang mendapatkan perlakuan metode *hypnobirthing* mempunyai waktu proses persalinan yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu bersalin yang dilakukan asuhan sayang ibu.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada kepada BPM Lasmitasari, S.ST yang telah memberikan izin serta tempat untuk melakukam penelitian dan tim yang membantu dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2013. *Sikap Manusia Teori dan Pengukuranya*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Emzir.2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan.: Kuntitatif dan Kualitatif*. Edisi 1-4. Jakarta: Rajawali Pers.
- Harianto, M. 2010. *Aplikasi hypnosis (hypnobirthing) dalam asuhan kebidanan*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

- Harrison, A.J. & Gaffney, S.D. 2004. Effect Of Muscle Damage On StretchShortening Cycle Function And Muscle Stiffness Control. *Journal of Strength and Conditioning Research*.4(2).23-30.
- Mahmudah S.2013. Pengaruh Pemberian *Hypnobirthing* Dengan Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin di BPS Prita .(Tesis).Semarang Universitas Stikes ngudi Waluyo.
- Nuraisyah S 2012. Pengaruh Tehnik *Hypnobirthing* terhadap Lamanya Proses Persalinan Sumut.(Skripsi). Medan Universitas Sumatra Utara.
- Notoatmodjo, S. 2010 . *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2011, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Siti Malicha 2011. Pengaruh Teknik *Hypnobirthing* Terhadap Lamanya Proses Persalinan Di Klinik S Medan: Sumatra Utara.